



de Verloskundige

# ولادة طفلك: كيف تتعاملين مع الألم؟

بما أنك حامل، لديك بالتأكيد أسئلة كثيرة. مثلاً حول الألم أثناء الولادة. كيف ستكون شدته؟ وماذا لو لم تستطعين تحمله؟ هل يمكن حينئذ أن تحصلي على شيء ضد الألم؟ تتسبب الولادة في الألم. لا يستطيع أي شخص الانفلات من ذلك. لكن تختلف كل ولادة عن الأخرى. لا يمكن لأي أحد أن يتكهّن بشدة الألم الذي ستشعرين به بالضبط أو بمكان هذا الألم. لحسن الحظ هنالك الكثير من الطرق لتخفيف الألم. مع وبدون استعمال الأدوية. في المنزل، في مركز الولادة أو في المستشفى. إقرئي في هذا المنشور ما هي الإمكانيات المتوفرة. يمكن له أن يساعدك بعد ذلك بالشعور براحة أكثر وبألم أقل.

## بعض الحقائق حول الانقباضات والألم

يعدُّ ألم الولادة (ألم الانقباضات) ألماً فريداً من نوعه.

تشعرين بألم الولادة فقط عند الوضع. هو إشارة إلى أن الوقت قد حان لطلب المساعدة وللذهاب إلى مكان تشعرين فيه بالأمان والهدوء. تشعرين بالألم لسبب ما: ستتم ولادة طفلك. يمكن لهذه الفكرة أن تساعدك على تحمل الألم بشكل أفضل.

يقوم جسمك بإنتاج المسكنات.

هل تعلمين أن جسمك يتفاعل فوراً مع الألم عن طريق إنتاجه للمسكنات ("الاندورفين")؟ لذلك تشعرين بألم أقل. لكن إذا كنت جد متوترة أو خائفة، يمكن لذلك أن يعيق إنتاج الاندورفين. لذلك ستحصلين في هذا المنشور أيضاً على نصائح حول كيفية البقاء مسترخية قدر الإمكان أثناء الولادة.

يأتي الألم على شكل موجات.

سبب ألم الولادة هو الانقباضات. الانقباض هو تقلص عضلة الرحم. يمكنك مقارنة هذا الانقباض بالموجة التي يلقي بها البحر على الشاطئ. في البداية، تشعرين بموجة الألم متدرجة تحرك. قبل وصول موجة الألم بقليل، يشتد الألم. بعد ذلك تتراجع موجة الألم وتشعرين بأن الألم قد أصبح أقل. بين الانقباض والآخر تشعرين بالهدوء في جسمك.

لا يكون الألم شديداً كل مرة بنفس الوتيرة.

في بداية ولادتك يفصل الانقباضات عن بعضها البعض وقت أكثر. عندئذ لا تتسبب تلك الانقباضات في ألم كبير. بعد مرور بعض الوقت تصبح فترات الاستراحة بين الانقباضات قصيرة أكثر. تصبح الانقباضات حينئذ أكثر قوة وتوأم أكثر. في الآخر تشعرين بانقباضات الدفع، التي يمكن أن توأم قبل الولادة بقليل. تتوقف الانقباضات بعد وضع طفلك، ما تزالين تشعرين بعد ذلك ببعض التشنجات لانفكاك المشيمة. تعتبر تلك التشنجات انقباضات موالية.



### انقباضات البطن والظهر والساقين

تري بعض النساء أنه من الممكن تحمل الألم بشكل جيد. تشعر نساء أخريات أنه من الصعب تحمله. ما زلنا لا نعرف جيدا سبب وجود هذه الاختلافات. يجوز أن يتعلق السبب في ذلك من جهة بمكان الألم. تشعر معظم النساء أثناء المخاض بالألم خاصة في بطونهن. لكن هناك أيضا نساء يشعرون بالألم خاصة في ظهورهن و/ أو في الساقين. أحيانا ينتقل الألم من مكان لآخر.

### يجعل التوجيه الجيد فرقا كبيرا

قد يبدو هذا غريبا، ولكن كيفية نظرك بعد ذلك إلى ولادتك لا تتعلق بشكل كبير بمقدار الألم الذي شعرت به، أو أنك حصلت على أدوية للتخفيف من الألم. اتضح من خلال البحوث أن مدى رضاك بعد ذلك عند تذكرك لولادتك يعتمد خصوصا على التوجيه الذي حصلت عليه. لذلك فمن المهم أن تحصل على الدعم الجيد، حتى من مقدم الرعاية الخاص بك. وعلى أن تشاركي في القرارات المتخذة.

## يمكنك القيام بهذا حتى قبل الولادة.

قومي بالاستعداد بشكل جيد.

تأكد من أنك تعرفين ما الذي سيحدث وما يمكنك القيام به بنفسك. حينئذ تكون لديك سيطرة أكثر على الوضع وبالتالي تكون لديك ثقة أكثر أنك قادرة على الولادة. علاوة على ذلك يمكنك حينئذ بعد ذلك الاسترخاء بشكل أفضل.

ابحثي عن المعلومات

اقرأ المنشورات والمجلات والكتب حول الولادة. ابحثي عن المعلومات الموثوق بها في الإنترنت. اطرحي الأسئلة على أخصائية الولادة الخاصة بك. يمكنك أيضا أن تتابعي دورة دراسية عن الحمل للتمرُّن مقدما على تقنيات التنفس. ويمكنك حضور لقاء الإرشادات والمعلومات حول الحمل والولادة.



اتفقي مع أحد أن يرافقك ليدعمك.

يمكن للدعم الجيد أن يساعدك على التعامل بشكل أفضل مع الألم. ولذلك فمن المهم جدا أن تفكري جيدا في الشخص الذي سيكون بجانبك فيما بعد عند ولادة طفلك. ناقشي الأمر مسبقا مع أخصائية الولادة الخاصة بك. فقط شريك حياتك، أو (أيضا) أختك، صديقة، أمك: من الممكن لهم جميعا. كيفما فضلت أنت شخصيا.

اختاري شخصا ما لا يكون عليك أخذ وجوده يعين الاعتبار. بحيث تشعرين براحتك عند وجوده. وقومي أيضا بإخبار هذا الشخص الداعم لك مقدما برغباتك، من ثم يمكنك بعد ذلك تركيز اهتمامك كله على استقبال الانقباضات. بالطبع تقوم أخصائية التوليد الخاصة بك بمساندتك أثناء الولادة.

ارتاحي جيدا.

حاولي الشعور في الولادة وأنت مرتاحة. ارتاحي بشكل جيد في الأسابيع الأخيرة من حملك وخصصي وقتا كافيا لنفسك. إذا كنت مرتاحة، يمكنك تحمل الألم بشكل أفضل.

أبلغني بما تريدينه مسبقا.

هل تعرفين مسبقا ما تريدين القيام به للتعامل فيما بعد مع الألم؟ قومي حينئذ بصياغة رغباتك المفضلة، مثلا في "خطة الولادة" ([www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)). هل تحملين هم الولادة أو لديك أسئلة؟ تحدثي عن ذلك مع أخصائية التوليد الخاصة بك.)

## نصائح عامة: التعامل مع الألم

هناك عدة طرق للتعامل مع الألم والشعور بالراحة أكبر قدر ممكن. مع استعمال الأدوية و بدونها. قومي بما تعتقدين أنه أفضل ما يناسبك.

### حاوي الاسترخاء.

ربما تحملين مثلك مثل كثير من النساء هم الولادة بعض الشيء؟ أمر متفهم. لكن حاوي أن لا تعطي كثيرا من الاهتمام لتلك المشاعر، لأن ذلك يجعلك متوترة. نتيجة للتوتر، تعاني من مزيد من الألم و يمكن للانقباضات أن يقل تطورها بشكل جيد. يمكن أن يساعدك التحدث حول ذلك مع أخصائية التوليد الخاصة بك.

### اجهي عن تلهية لنفسك.

لا تقم في بداية الولادة بعد بشكل كبير بالألم. غالبا ما يزال يمكن حينئذ تحمل الانقباضات بشكل جيد. واصلي أكبر قدر ممكن القيام بما كنت منشغلة به. اجهي عن تلهية لنفسك. مثلا من خلال مشاهدة التلفاز، القيام بشيء ما في المنزل أو الاستماع إلى الموسيقى.

### ارتاحي في الفترة الفاصلة بين الانقباضات.

تشعرين بالاستراحة كل مرة في الفترة الفاصلة بين الانقباضات. استغل ذلك الوقت للاسترخاء و الاستعداد للانقباض الموالي. انتهي أن لا تصابي بتشنجات أو انقباضات متفسيك إذا عاودك الألم من جديد. حاوي الاسترخاء من كل التوتر و واصلي التنفس بهدوء. حينئذ تشعرين بألم أقل.

### العد التنازلي: بعد كل انقباض هنالك انقباض أقل.

فكري بإيجابية. ليكن لديك اليقين أنك لديك القدرة على تحمل هذا. فكري: لقد انتهى هذا الانقباض و سوف لن يعود مرة أخرى. لا تغضبي من نفسك إذا لم تتوقفي حين في ذلك. هنالك أوقات يسيطر عليك الألم أثناءها وتظنين أنه لم تعد لك القدرة على ذلك. امنحي نفسك الفرصة حينئذ بتلقي تشجيع أخصائية التوليد الخاصة بك أو أي شخص آخر مرافق لك. امسكي زمام الأمور بعد ذلك مرة أخرى. فكري أنك بعد كل انقباض أصبحت مجددا أقرب أكثر من نهاية الولادة. قومي بالعد التنازلي بدلا من العد التصاعدي. فكري في الوقت الذي يلي الولادة: إذا قمت بحمل طفلك.

### ركزي على تنفسك.

إذا تبيعت إيقاع التنفس الخاص بك، تكونين أقل تركيزا على الألم. يساعدك ذلك على الاسترخاء لاستقبال الانقباضات بشكل أفضل. لذلك حافظي على مواصلة التنفس بهدوء. استنشقي الهواء وأخرجيه حينئذ ببطء مع العد حتى أربعة.

### احرصي على أن تشعري بالدفء.

يساعدك الدفء على أن تسترخي. لذلك احرصي على أن تكون الحرارة في الغرفة ملائمة. قومي بارتداء ملابس دافئة ومريجة. إذا كنت مستلقية، يمكنك وضع أكياس مائية دافئة بجانب بطنك وظهرك. تحب كثير من النساء الجلوس في الحمام، تحت الماء المتدفق الدافئ من صنوبر الحمام على بطنهن أو ظهرهن.

## طرق للتعامل مع الألم، مع الإيجابيات والسلبيات

يمكن للقائمة أدناه أن تساعدك على معرفة ما يناسبك وما لا يناسبك. لقد اتضحت الإيجابيات والسلبيات من خلال البحث.

### الدعم المستمر

يمكنك الحصول على الدعم بطرق متنوعة: يمكن لشخص ما أن يبقى دائما معك أو بالقرب منك، حثك على الشجاعة وتخفيفك، الإمساك ب (يدك) أو القيام بما تطلبينه منه. قد تكون أخصائية التوليد، أخصائية الرعاية ما بعد الولادة أو الممرضة ولكن يمكن أيضا أن يكون زوجك، أحد أفراد العائلة، صديق(ة) أو "دولا" (انظر "الأمر العملية").

### فوائد الدعم المستمر

- تستغرق مدة الولادة حوالي نصف ساعة أقل.
- يكون احتمال حدوث ولادة قيصرية و ولادة بواسطة المضخة (الولادة الاصطناعية) أصغر.
- لديك حاجة أقل لاستعمال الدواء لتقليل الألم.
- النساء اللاتي تتلقين الدعم طوال فترة الحمل، تكن راضيات أكثر فيما بعد حول ولادتهن.

### سلبيات الدعم المستمر

ليست هنالك سلبيات.

### الأمر العملية

"الدولا" (doula) تم تكوينها بشكل خاص لتقديم الدعم أثناء الولادة. لا توجد مدربات "الدولا" في كل الأماكن ولا يتم سداد تكاليفها دائما من طرف التأمين الصحي الخاص بك.

### تغيير الوضع

لتغيير وضعك أثناء الانقباضات وأثناء الدفع العديد من المزايا. جربي ما هو الوضع الذي يمكنك الاسترخاء فيه بشكل أفضل والذي تشعرين بأنه الأفضل بالنسبة لك. يمكنك مثلا أيضا تلقي الانقباضات وأنت واقفة، أو جالسة، في حين أنك منحنية إلى الأمام على طاولة ما. في حالة انقباضات الظهر، يمكن أن يكون من المريح الجلوس على يدك وركبتك.

لا تذهبي للاستلقاء بسرعة أكثر من اللازم في السرير. إذا أردت مع ذلك الاستلقاء؟ حاولي حينئذ أن تجربي ما إذا كان الاستلقاء على جانبك يشعرك بالراحة. يمكن للتحوال أيضا أن يكون مريحا.

يمكنك أثناء الدفع الجلوس على كرسي ما يسمى "باركوك". تريد معرفة المزيد عن الأوضاع الجسدية أثناء الولادة؟ اطلي إذن منشور وضعيات الولادة من أخصائية التوليد الخاصة بك (انظر أيضا [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)).



#### إيجابيات الوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم مقارنة بالاستلقاء.

- تستغرق مدة الولادة حيثُذ حوالي ساعة أقل من الولادة عندما تستلقين كثيرا.
- لديك حاجة أقل لاستعمال الدواء لتقليل الألم.
- لديك سيطرة أكثر على الوضع. تشعرين بأنك أقل اعتمادا على الآخرين مقارنة بالحالة التي تكونين فيها مستلقية على السرير.
- يكون الدفع أقل إيلاما وأكثر سهولة.
- إذا قمت بالدفع، يكون احتمال حدوث ولادة اصطناعية والقص لتوسيع المهبل قليلا أكثر.

#### سلبيات الوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم مقارنة بالاستلقاء.

- يمكنك فقدان دم أكثر مقارنة بالحالة التي تقومين خلالها بالدفع مستلقية على السرير.



### أخذ حمام

الاستحمام هو أيضا فكرة جيدة. تشعرين وأنت في الماء الدافئ بأنك أخف وزنا وأكثر استرخاء. لا تجعلي حرارة المياه أكثر سخونة عن 38 درجة مئوية.

### فوائد الاستحمام في المغطس

- تستغرق مدة الولادة حوالي نصف ساعة أقل.
- لديك حاجة أقل لاستعمال الدواء لتقليل الألم.
- ليس للاستحمام في المغطس أية أعراض أو نتائج بالنسبة لك وبالنسبة لطفلك.

### سلبات الاستحمام في المغطس

- لديك احتمال أكبر للإصابة بالعدوى إذا قمت بالاستحمام في المغطس بعد تمزق الأغشية.
- ربما لا يمكنك الاستحمام في المغطس إذا كان ينبغي رصد حالة طفلك.
- لا يتوفر مغطس في كل المستشفيات من أجل عمليات الولادة.

### الأمر العملية

أسألني أخصائية التوليد الخاصة بك حول الإمكانيات المتوفرة. يمكنك، إذا لزم الأمر، استئجار مغطس.



## "تانس" (TENS)

(التحفيز العصبي الكهربائي عبر الجلد) هي عبارة عن جهاز صغير تقومين من خلاله بإعطاء نفسك ضربات كهربائية صغيرة. هي تُحول الانتباه عن ألم الانقباضات. يمكنك تشغيل ذلك الجهاز بنفسك الشيء الذي يمكن أن يمنحك إحساسا بالسيطرة على الوضع. عبر الإلكترودات (أقطاب كهربائية يتم إصاقها في ظهرك) تدخل تلك الضربات الكهربائية في جسمك. يعطيك ذلك إحساسا بالوخز أو التنبُّل، مقارنة باليدين الباردتين التي تنتبُّل إذا أصبحت دافئة من جديد.

### إيجابيات التحفيز العصبي الكهربائي عبر الجلد (Tens)

- تشعر بعض النساء بألم أقل.
- يبدو أن لها فعالية خاصة في بداية الولادة.
- ليس للتحفيز العصبي الكهربائي عبر الجلد أية أعراض أو نتائج عليك أو على طفلك.

### سلبات التحفيز العصبي الكهربائي عبر الجلد

- لا يمكنك استعمال ذلك الجهاز خلال الاستحمام في المغطس أو تحت الدوش.
- ينبغي عليك دائما حمل ذلك الجهاز.

### الأمر العملية

عليك استشارة ذلك الجهاز شخصيا. اسألي مؤسسة التأمين الصحي الخاصة بك ما إذا كان يتم تعويض تكاليفها.

### علاج الوخز بالإبر والضغط على نقاط الجسم.

من خلال علاج الوخز بالإبر يتم وضع إبر صغيرة على نقاط معينة من جسمك. ترتبط هذه النقاط بالأماكن التي تشعرين فيها بالألم. يمكن للوخز بالإبر أن يعيد التوازن للجسم ويقلل من الألم.

علاج الضغط على نقاط الجسم يشبه الوخز بالإبر. فقط لا يتم استخدام أي إبر لكن يتم استخدام اليدين أو الأصابع. يقوم مقدم الرعاية بالضغط بيديه وأصابعه على النقاط المرتبطة بالأماكن التي تشعرين فيها بالألم.

### إيجابيات الوخز بالإبر والضغط على نقاط الجسم.

- ألم أقل: خلال الوخز بالإبر خصوصا الساعة الأولى بعد وضع الإبر، خلال العلاج بالضغط على نقاط الجسم تشعر بألم أقل لمدة أطول بعض الشيء.
- لديك حاجة أقل لاستعمال الدواء ضد الألم.
- من الأفضل أن تقومي بالاسترخاء وتشعري بخوف أقل.
- في حالة العلاج بالوخز بالإبر، يقل احتمال حدوث ولادة بواسطة المضخة اليدوية.
- ليس لعلاج الوخز بالإبر والضغط على نقاط الجسم أي آثار جانبية أو عواقب بالنسبة لك وبالنسبة لطفلك.

### سلبات الوخز بالإبر والضغط على نقاط الجسم.

ليست هنالك سلبات.

## الأمر العملية

- ينبغي عليك ترتيب علاج الوخز بالإبر والضغط على نقاط الجسم قبل الولادة.
- لا يمكن إلا للمقدمي الرعاية المدربين تدريباً خاصاً بتقديم رعاية تعطي الوخز بالإبر أو علاج الضغط على نقاط الجسم.
- لا يتم دائماً تعويض تكاليف علاج الوخز بالإبر والضغط على نقاط الجسم من طرف التأمين الصحي.

## الحقن بالماء المعقم

إذا كان لديك ألم في أسفل ظهرك، يمكن لحقن الماء المعقم أن تساعدك. تقوم أخصائية التوليد الخاصة بك بحقن أربعة حقن تحتوي على كمية قليلة من الماء المعقم في ظهرك، مباشرة فوق شق الرذف. نتيجة لذلك تشعرين بألم أقل في أسفل ظهرك. تدوم فعالية حقن الماء من ساعة حتى ساعتين، ليست لها آثار جانبية ويمكن تكرارها لعدة مرات كما تشائين. لكون العلاج يُحقن الماء المعقم لا يقدم في كل الأماكن، بعد، ننصحك بالاستفسار عن الإمكانات المتوفرة لدى أخصائية التوليد الخاصة بك.

## يمكن لهذا أن يساعدك على الاسترخاء بشكل أفضل.

ما إذا كان الاسترخاء الجسدي والنفسي يقلل من الألم، أمر ما يزال لم يتم بحثه بشكل جيد. على أي حال تشعرين بأنك أكثر هدوءاً وراحة. بعض نصائح الاسترخاء.

## اليوغا، تدريب السيطرة الشخصية على النفس، الاسترخاء والتأمل الموجه.

بواسطة هذه التقنيات تقومين بتمارين لتهدئة نفسك واسترخاء عضلاتك. أو لتركيز اهتمامك على الأشياء التي تجعلك هادئة ومسترخية. نتيجة استرخائك تشعرين براحة أكثر وتكونين أقل قلقاً. يساعدك ذلك على التعامل بشكل أفضل مع الألم.

## التدليك

يمكن للتدليك أن يساعد على استرخاء عضلاتك. لذلك غالباً ما تشعرين أيضاً بهدوء أكثر. يصرف انتباهك عن الألم ويتم به تفادي حدوث تشنج. يمكن لكل شخص مع بعض التعليمات أن يتعلم التدليك بسرعة. تريد بعض النساء أن يقوم شخص ما بالضغط باستمرار بواسطة قبضتي اليد على أسفل ظهركن. تفضل نساء أخريات أن يقوم شخص ما بتدليك ساقيهن العليا. جربي ما ترتاحين أو لا ترتاحين له. ربما لا تريدين لأحد أن يلمسك بتاتا وتفضلين عدم إزعاجك. أبلغني حينئذ بذلك أيضاً!

## التنويم الإيمائي (المغناطيسي)

من خلال التنويم المغناطيسي تُعلمين جسمك الاسترخاء بشكل جيد للغاية وربما تشعرين أيضاً بألم أقل. على الرغم من الاسترخاء العميق، تفضلين متأهبة ومتحكمة في الأمر. لا تقومين بأشياء لا تريدين القيام بها. ليس للتنويم المغناطيسي أية آثار جانبية. هل تريدين أن تلدي تحت التنويم المغناطيسي؟ حينئذ ينبغي أن يتم توجيهك مسبقاً من طرف أخصائي التنويم المغناطيسي أثناء فترة حملك.

## العلاج الطبيعي بالزيوت العطرية والموسيقى

تحب بعض النساء وضع شموع معطرة أو استخدام الزيت المعطرة. تفضل نساء أخريات الإستماع إلى الموسيقى أو إلى أصوات أخرى تبعث على الهدوء. ينطبق هنا أيضا: قومي بذلك إذا كان يُشعرك بالراحة.

## اطلبي ذلك من أخصائية التوليد الخاصة بك.

هل لك اهتمام بوحدة من هذه التقنيات؟ استفسري لدى أخصائية التوليد الخاصة بك عن الإمكانيات المتوفرة وغير المتوفرة في المنطقة التي تقطنين بها.



## الأدوية ضد الألم

من أجل علاج الألم، ينبغي عليك الذهاب إلى المستشفى. السبب في ذلك هو أنه ينبغي مراقبة نبض القلب وضغط الدم والتنفس عند إعطائك الأدوية. كما ينبغي رصد حالة طفلك (رصد نبضات القلب من خلال جهاز مراقبة قلب الجنين أو جهاز CTG). الأجهزة الخاصة بذلك متوفرة فقط في المستشفى.

يعد أكسيد النيتروس أمرا استثنائيا. إضافة إلى ذلك لا تتم مراقبة حالة الأم والطفل بشكل إضافي. لذلك يمكنك أيضا الحصول على أكسيد النيتروس في مركز الولادة.

أين يمكنك الحصول على مقاوم الألم؟

- إبرة الظهر (الإبيدورال)
  - حقن البيثيدين
  - مضخة الريميفنتانيل (remifentanil)
  - أكسيد النيتروس
- يمكن إجراؤها فقط في المستشفى.
- يمكن إجراؤها فقط في المستشفى.
- يمكن إجراؤها فقط في المستشفى.
- يمكن إجراؤه في المستشفى وفي مركز الولادة.



هنالك إمكانيات أكثر في المستشفى في مجال مقاومة الألم مقارنة بالمتزل أو في مركز الولادة. مقابل ذلك يكون هنالك احتمال أكبر في المستشفى لإجراء تدخل جراحي. حتى إذا مضيت فترة حمل عادية وصحية وقمت بالولادة في المستشفى. لقد تبين من خلال البحوث أنه في كثير من الأحيان يتم إعطاء الأدوية في المستشفى لتحفيز الانقباضات وأنه غالباً ما يولدُ الأطفال بواسطة استعمال المضخة اليدوية أو إجراء ولادة قيصرية.

استفسري مسبقاً لدى أخصائية التوليد الخاصة بك في المنطقة التي تقطنين بها عن الإمكانيات المتوفرة وكيف يمكنك ترتيب هذا النوع من مقاومة الألم. اقرئي هنا أدناه حول الأدوية الأساسية، إيجابياتها وسلبياتها. يساعدك هذا على الاختيار إذا لزم الأمر. ينطبق على جميع الأدوية: لم يتم بعد إجراء بحث جيد حول الآثار الجانبية لهذه الأدوية على المدى الطويل على الطفل.

## إبرة الظهر ("الإبيدورال")

إبرة الظهر هي حقنة يتم حقنها في أسفل الظهر مرفقة بمزيج من الأدوية المخدرة. يقوم طبيب التخدير بوضع إبرة في أسفل الظهر مع تخدير موضعي. إضافة إلى ذلك ينبغي أن تنحني إلى الأمام ليُحدوَدَ ظهرك والاستلقاء أو الجلوس ساكنة أكبر قدر ممكن. عبر الإبرة يتم وضع أنبوب رفيع ومرن في ظهرك. يتم نزع الإبرة مرة أخرى ويقى الأنبوب في مكانه. تحصلين من خلال هذا الأنبوب طوال مدة الولادة على أدوية مسكنة للألم. بعد مرور 15 دقيقة تشعرين بالتخدير.

### إيجابيات إبرة الظهر

- تشعر معظم النساء بألم أقل أثناء الانقباضات.
- فعالية إبرة الظهر هي أفضل من حقنة البيثيدين أو مضخة ريميغنتالين.
- لا تشعرين بالنعاس أو الإغفاء نتيجة إبرة الظهر وبذلك تكونين بكل وعيك خلال الولادة.

### سلبيات إبرة الظهر

- أحيانا لا تكون إبرة الظهر فعالة أو تكون فعاليتها غير كافية. كم مرة حدث ذلك، هو أمر غير معروف بالضبط (على الأرجح ما بين 5 و 10%). أحيانا يتم حقن إبرة الظهر مرة أخرى.
- تشعر بعض النساء بالحكة أثناء حقن إبرة الظهر. هذا يتعلق بتركيبية الأدوية.
- لا يمكنك مغادرة سريرك، لأنه ليس لديك إحساس في ساقيك. يعود ذلك الإحساس مجددا بشكل تدريجي إذا تم توقيف إعطاء الأدوية. في حالة إعطائك جرعات منخفضة، يكون لديك إحساس أكثر في ساقيك وأحيانا يمكنك الوقوف والمشي.
- يحدث أحيانا أن تعاني النساء من صداع في الرأس بعد حصولهن على إبرة الظهر. يمكن إزالة ذلك الصداع بواسطة الأدوية.

انظر أيضا: إبرة الظهر مقارنة بحقنة البيثيدين أو مضخة ريميغنتالين في الصفحة 16

### الأمور العملية

- لا يمكن الحصول على إبرة الظهر في كل مستشفى وفورا في أي وقت بعد. استفسري لدى أخصائية التوليد الخاصة بك عن الكيفية التي تم بها تنظيم ذلك في المستشفيات الموجودة في المنطقة التي تقطنين بها.
- أحيانا يمكنك الحصول على إبرة الظهر أثناء الدفع. يختلف هذا من مستشفى إلى آخر.

### حقنة البيثيدين

يتم إعطائك البيثيدين عن طريق حقنة في ردفك أو ساقك العليا.  
البيثيدين هو مثل المورفين. تشعرين بمفعوله في غضون نصف ساعة وتستمر فعاليته من ساعتين حتى 4 ساعات.

### إيجابيات البيثيدين

- يمكن إعطاء البيثيدين في كل مستشفى وفي أي وقت.
- حوالي واحدة من كل ثلاث نساء راضية على تأثير المسكن.
- يمكن أن تشعرين بالنعاس نتيجة البيثيدين أو حتى الاستسلام للنوم. يمكن أن يكون هذا مريحاً إذا كنت مُتعبة من الانقباضات: حينئذٍ يمكنك الاستراحة بعض الشيء.

### سلبيات البيثيدين

- يعمل مفعول البيثيدين بسرعة أقل من ريميغنتانيل، أكسيد النيتروس وإبرة الظهر.
- مع ذلك ما تزال تشعر اثنان من كل ثلاث نساء (بكثير) من الألم.
- يمكن أن تشعرين بالغثاس، الترنُّج والنوم. من المحتمل ونتيجة لذلك أن تعيشي لحظات الولادة بوعي أقل.
- لم يعد يمكنك التحول في المكان. يمكنك السقوط على الأرض نتيجة للترنُّج.
- يمكن أيضاً لطفلك أن يصبح مترخاً نتيجة البيثيدين. لذلك يمكن أن يواجه صعوبة أكثر في التنفس بعد الولادة. أحياناً يحتاج الأطفال إلى حقنة للتمكن مجدداً من التنفس بشكل جيد.
- نتيجة لترنجه يمكن أحياناً لطفلك أن يواجه صعوبة في إيجاد الثدي وامتصاصه. يمكن لهذا أن يعقّد الرضاعة الطبيعية.

### الأمر العملية

لا يستخدم البيثيدين في كل مستشفى. استفسري لدى أخصائية التوليد الخاصة بك عن الكيفية التي يتم بها تنظيم ذلك في المستشفيات الموجودة في المنطقة التي تقطنين بها.

### مضخة ريميغنتانيل

الريميغنتانيل هو عبارة عن مادة تشبه المورفين التي يتم إعطاؤها عن طريق أنبوب في الذراع (القسطرة الوريدية)، الذي يتم إيصاله بمضخة. يمكنك شخصياً عبر زر التحكم تحديد كمية الريميغنتانيل التي تحصل عليها من خلال القسطرة الوريدية. يتم ضبط المضخة بحيث أنك لن تستطيع أبداً أن تعطي نفسك أكثر من اللازم.

### إيجابيات الريميغنتانيل

- مفعول الريميغنتانيل سريع، غالباً في غضون دقائق قليلة.
- يخدر الريميغنتانيل الألم بحوالي نفس الفعالية مثله مثل البيثيدين.
- بعد الولادة يختفي الريميغنتانيل بسرعة إلى حد ما من الدم.

### سليبات الريميفنتانيل

- يمكن للريميفنتانيل أن يؤثر على تنفسك وعلى كمية الأكسجين في الدم. لذلك ينبغي عند استخدام هذا الدواء أن تتم مراقبتك أنت وطفلك باستمرار وبمعاينة.
- يخدر الريميفنتانيل الألم بشكل أقل من إبرة الظهر.
- لم يعد يمكنك التجوال في المكان. يمكنك السقوط على الأرض نتيجة للترنُّح.
- تأثير الريميفنتانيل على الرضاعة الطبيعية أمر لم تتم دراسته بعد بشكل جيد.

### الأمر العملية

الريميفنتانيل غير متوفر في جميع المستشفيات. استفسري لدى أخصائية التوليد الخاصة بك عن الكيفية التي يتم بها تنظيم ذلك في المستشفيات الموجودة في المنطقة التي تقطنين بها.



### إبرة الظهر مقارنة بحقنة البيشدين و مضخة الريميفنتايل.

- اتضح من خلال الأبحاث أن لإبرة الظهر نسبيا آثار جانبية أكثر سواء بالنسبة للأم أو الطفل. ذلك لأن:
- تحصل دائما على قسطرة وريدية مرفقة بسوائل وأحيانا بأدوية لتفادي انخفاض ضغط الدم.
  - دفع الجنين يدوم لمدة أطول. نتيجة لذلك لديك احتمال أكبر للولادة مع استخدام مضخة يدوية.
  - غالبا ما تكون الانقباضات أقل قوة. تحتاجين لأدوية إضافية لجعلها أقوى مرة أخرى.
  - غالبا ما تحصلين على قسطرة للمثانة لأنك وبسبب التحدير لا تشعرين بشكل جيد ما إذا كان ينبغي عليك التبول. هو أنبوب مطاطي يتم وضعه في الإحليل (قناة البول) للتمكن من إفراغ المثانة. من المحتمل أن تبقى القسطرة موضوعة خلال مدة الولادة كلها أو أن تحصيلي عليها فقط في اللحظات التي تحتاجين فيها لذلك.
  - غالبا ما تصابين بالحُمى. حينئذ يكون من الصعب تحديد ما إذا كان سبب ذلك هو إبرة الظهر أو أن سبب الحمى هو إصابتك بعدوى ما. من أجل التأكد من الأمر تحصلين على مضاد حيوي. أحيانا يرى طبيب الأطفال أن ينبغي إدخال طفل ما إلى قسم الأطفال ويحصل على مضاد حيوي.
  - أحيانا ينخفض ضغط دم الأم أكثر من اللازم نتيجة الأدوية الموجودة في إبرة الظهر ويحدث أن تصبح نبضات قلب الطفل بطيئة أكثر من اللازم. حينئذ يتم اتخاذ القرار بإجراء عملية قيصرية.

### أكسيد النيتروس

أكسيد النيتروز (Relivopan®) هو خليط من النيتروجين (أكسيد) ( $N_2O$ ) والأكسجين ( $O_2$ ). تعطي لنفسك أثناء انقباض ما أكسيد النيتروز من خلال قناع الفم الأنف. تضعين قناع الأنف والفم، وتعلقين قناع الذقن وتستشقين الغاز. بعد مرور الانقباض تزيلين القناع ومن ثم يتوقف الإمداد بالغاز تلقائيا. تقوم أخصائية التوليد بمراقبة ما إذا كنت قد استعملت أكسيد النيتروز بشكل جيد.

### إيجابيات أكسيد النيتروز

- يظهر مفعول أكسيد النيتروز بعد دقيقة واحدة.
- يساعد أكسيد النيتروز على الاسترخاء بشكل جيد ويعمل على تمكّنك من تحمّل الألم بشكل أفضل.
- في حالة استخدام أكسيد النيتروز، ليست هنالك ضرورة لمراقبة إضافية لطفلك.
- تكونين بكامل وعيك خلال فترة الولادة.
- بعد توقفك عن استنشاق أكسيد النيتروز يختفي بسرعة من جسمك.

### سلبيات أكسيد النيتروز

- يمكن أن تشعرين بالغثاس، الدوار أو الغثاس عند استخدام أكسيد النيتروز. تزول هذه الآثار الجانبية بسرعة بمجرد إزالة القناع.
- لا يمكنك التحول نتيجة المعدات.
- أثناء دفع الجنين لا يمكنك استخدام أكسيد النيتروز.



### الأمور العملية

ما يزال أكسيد النيتروس غير متوفر في العديد من الأماكن. استفسري لدى أخصائية التوليد الخاصة بك عن الكيفية التي تم بها تنظيم ذلك في مراكز الولادة والمستشفيات الموجودة في المنطقة التي تقطنين بها.

## ما الذي يمكن لأخصائية التوليد الخاصة بك أن تفعله من أجلك؟

وكما قرأت هناك العديد من الطرق للتعامل بشكل أفضل مع الألم أثناء الولادة. أو تقنيات تجعلك تشعرين بألم أقل. فكري فيما يتناسب معك بشكل أفضل. ناقشي الأمر أيضا مع شريك حياتك أو مع أخصائية التوليد الخاصة بك.

### الاستعداد للولادة

تقوم أخصائية التوليد الخاصة بك بكل ما هو ممكن لتُعدّك بشكل جيد للولادة وأن تمر هذه الأخيرة قدر الإمكان في أحسن الظروف. أبلغها إذن على الخصوص برغباتك وما هي الأمور التي تقلقين بشأنها. تعطيك نصائح لإعدادك للولادة. حتى تبدئي الولادة وأنت بثقة كاملة.



## الشعور بالأمان خلال الولادة

أخصائية التوليد الخاصة بك مدربة طبيبا وتتابع عن كثب دائما وبشكل جيد حالتك وحالة طفلك. أنت إذن في أيدٍ آمنة. تقوم بالإشراف عليك ودعمك أثناء الولادة في المنزل أو في المستشفى، بالتعاون مع أخصائية الرعاية ما بعد الولادة أو الممرضة. تأخذ ما تريدينه بعين الاعتبار وتساألك بانتظام كيف تسير الأمور معك. كما أنها تشجعك وتعطي لك ولشريك حياتك تعليمات للتعامل بشكل صحيح مع الانقباضات. تخبرك إلى أي مدى وصلت ولادتك وكيف سيكون مسارها. هي الشخص الذي يمكنك طرح كل أسئلتكم عليه والإبلاغ بما يقلقكم ورغباتكم.

## ترتيب مسكنات الأم

غالبا لا تعرفين من قبل ما إذا كنت ستحتاجين لمسكنات الألم. إذا كنت تعرفين ذلك من قبل، ناقشي حينئذ الأمر مع أخصائية التوليد الخاصة بك. إذا كنت ستلدين في المنزل، يمكن أن لا يتبين إلا أثناء الولادة أنك تريدين مع ذلك استعمال الأدوية ضد الألم أو أن أخصائية التوليد الخاصة بك ترى أن ذلك هو الأفضل بالنسبة لك. بالطبع ستقوم بمناقشة هذا الأمر معك. بالنسبة لك، بالنسبة لك، بالنسبة لك. أحيانا تقوم بتحديد ما هو التوقيت الأفضل للذهاب إلى المستشفى. غالبا ما ترافقك أخصائية التوليد الخاصة بك. أحيانا تقوم بتسليم رعايتك في المستشفى إلى طبيب النساء أو أخصائية التوليد العاملة هناك. أحيانا تمكث معك حتى تُنجين طفلك.

## هل ما تزال هنالك أسئلة؟

اطرحيها على أخصائية الولادة الخاصة بك. يمكنها أن تخبرك عن كل شيء حول تخفيف الألم، حول علاجات الألم مع استعمال الأدوية أو بدونها، حول إيجابياتها وسلبياتها وحول ما هو ممكن أو غير ممكن تحقيقه في الحي الذي تقطنين به. تساعدك على الثقة بنفسك! هي تحت رهن إشارتك.



لقراءة المزيد حول كيفية الاستعداد

للولادة؟ اطلعي إذن على منشورنا.

ولادة طفلك: كيف تستعدين لذلك؟

ولادة طفلك: ما هي الوضعية التي تناسبك؟

أو اطلعي على موقع الانترنت [www.deverloeskundige.nl](http://www.deverloeskundige.nl)

وتابعينا عبر [www.facebook.nl/deverloeskundige](https://www.facebook.nl/deverloeskundige)

## بيانات النسخ

© المنظمة الهولندية الملكية لأخصائيات التوليد، أكتوبر

2014

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

[www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige) 

## تحرير

Taallijn

## تصميم

أرنولد فيردا

## التصوير

ماري فيرمونت للتصوير الفوتوغرافي

(Marry Fermont Fotografie)

تم إنتاج هذا المنشور وتأليفه بعناية من قبل المنظمة الهولندية الملكية لأخصائيات التوليد (KNOV). لا تتحمل المنظمة الهولندية الملكية لأخصائيات التوليد (KNOV) أية مسؤولية عن الآثار السلبية لإستخدام هذا المنشور من قبل أطراف ثالثة.

لا يجوز نسخ أو نشر أي جزء من هذا المنشور، وذلك بأوسع معاني الكلمة، إلا بموافقة كتابية سابقة من المنظمة الهولندية الملكية لأخصائيات التوليد

(KNOV)

  
KNOV